

同喜班修学辅助材料（2025 试用版）

《社会篇》

第 28 课 正念盘坐八式

【问一问】通过上一课学习，我了解了盘坐、呼吸对禅修的意义。有没有一种既简单、安全、有效，又易学、好用的练习方法，能够把盘坐纳入日常生活中呢？

【学一学】1. 跟练视频《正念盘坐八式》，三遍以上。
2. 《正念盘坐八式技法导图》，一遍以上。

【记一记】根据技法导图，记录动作的要点、难点。

【想一想】

一、我关注过自己禅修时的坐姿吗？禅修姿势不正确会对禅修有哪些影响？对身与心的相互作用，我在禅修中有哪些体会？我练习正念盘坐的目的是什么？

二、腰酸背痛，腿麻、腿痛，昏沉、掉举，盘腿盘不上去或者盘的时间不长，这些打坐方面的常见问题我也有吗？正念盘坐八式共分为哪三个阶段？分别解决什么问题？练习的过程需要注意哪些事项？

三、正念盘坐八式每一式的名称是什么？每一式的目的和动作要领有哪些？练习过程中，我是否关注到呼吸和动作的配合？哪些环节的动作给我带来的体验比较深？还有哪些我不清楚或做不到位的地方？

四、七支坐法的动作要领，我能完整、准确地掌握吗？按照动作要领正确进入七支坐法后，我禅修的效果如何？

五、正念盘坐八式的练习过程中，我有结合正念十要素进行训练吗？在用心

方法上有哪些体会？为什么正念盘坐八式也能成为自利利他的修行？

【练一练】

一、练习注意事项

1. 选择一个不被打扰的空间；提前准备好一张垫子或毯子；选择宽松、舒适的着装。

2. 练习前一个小时内不要吃得太饱，尽量空腹练习（低血糖的群体可以提前补充点糖份）。

3. 保持专注，带着觉知练习。

4. 所有的练习，按照课程固定的体式顺序进行。

5. 每个人的身体情况不同，只需要做到适合自己的幅度就可以了。

6. 练完后 30 分钟内不洗澡。

7. 如果你的身体有任何状况，请在练习之前咨询自己的医生或者理疗医师，女性经期动作应放缓。

二、自修做法

1. 观看《正念盘坐八式》跟练视频。

2. 结合视频学习《正念盘坐八式技法导图》。

3. 对照视频或“正念盘坐八式跟练音频”（男声 / 女声版）进行练习。

4. 记录自己练习中的问题、心得，准备进行交流。

三、小组交流

1. 按照辅材内容“想一想”中的问题进行交流讨论。

2. 相互交流各自练习中的要点、难点与不清晰的问题。

3. 推荐两位代表，参与班级分享。

四、班级交流

1. 目标：完整体验正念盘坐八式，交流分享技法、心法的收获。

2. 准备：线下团练，需要提前到达现场，清洁、布置场地，摆放垫子，调试音响等；线上团练，需要预约网络会议室，每个人布置自己的场地、垫子，稳定好摄像头的位置，以便彼此都能看到。

3. 流程：

- (1) 恭听《慈经》
- (2) 主持人简略介绍正念盘坐八式的训练目的和流程（主持人由带教者或辅导员承担）
- (3) 跟随视频团练（线下或网络）
- (4) 分享
 - ① 各组代表轮流分享，每人五分钟。
 - ② 自由交流
 - ③ 辅导员总结分享
- (5) 念诵《健康生活五大信念》、四无量心。

【用一用】

- 一、坚持每天训练、打卡，写禅修日记，记录技法、心法上的收获。
- 二、分享自己的打卡记录和训练收获，鼓励、带动更多人一起训练。

【赞一赞】

在训练和交流中，用心聆听。结束前，每人用一两句话随喜赞叹同学们带给自己的启发和触动，培养感恩心、随喜心。

【念一念】

【观念的禅修】

观察修

思惟：认识到通过正念盘坐训练，不仅可以畅通气血，解决禅修可能遇到的身体障碍，心也容易平静，有助于提高禅修质量。正确的训练方式，加上正确的用心，在禅修上就会越坐越容易，进步很快，所谓身安则道隆。因此，我要按照正确的动作要领，每天认真训练正念盘坐八式，不断提升自己正念禅修的质量。

安住修

数数思维上述观念，安住于“我要按照正确的动作要领，每天认真训练正念

盘坐八式，不断提升自己正念禅修的质量”的正确观念中，越久越好。

【心态的禅修】

观察修

思惟：摆脱对正念盘坐八式轻视、畏惧、不信、懈怠等不良心理，建立对正念盘坐训练的信心、欢喜心，持之以恒训练的决定心和精进心。

安住修

数数思维上述观念，安住于“对正念盘坐训练的信心、欢喜心，持之以恒训练的决定心和精进心”，越久越好。

【检一检】了解正念盘坐八式在正念禅修中的作用，对做好正念盘坐生起向往心、信心。

正念盘坐八式技法

- 练习原则
 - 用心
 - 跟随每句话的引导，把心带回当下的引导上
 - 持续保持专注、觉知，内心的安定、清醒
 - 身体
 - 总体状态
 - 稳定、放松、自然、不色不理
 - 紧而不僵、松而不懈，呼吸顺畅
 - 三个要点
 - 脊柱中正、放松
 - 保持觉知，避免回到习惯性不正确姿势(如耸肩、含胸、弓背)
 - 根基稳定
 - 每个动作都有相应根基部位，如坐骨、手掌、(支撑)腿等，要保持这些部位的稳定，才能达到练习效果
 - 呼吸的顺畅
 - 做到适合自己适合的幅度，避免过于刻意追求动作的深度，或者为做动作而牺牲了呼吸的顺畅
 - 用呼吸带动身体，自然流畅地完成动作
 - 随着练习的熟练和深入，动作自然会越来越能感觉到

- 第一式 仰卧骨盆前后倾运动
 - 目的
 - 灵活骨盆，引导骨盆回归中立位；释放下背部紧张，缓解腰痛
 - 要点
 - 1.吸气时，腰部贴地，尾骨微抬起
 - 2.呼气时，尾骨向脚跟方向贴地，腰部微离地，体会骨盆前后的活动
 - 避免：1、过度用力或者幅度过大，给腰椎带来过大的压力；2.双脚臀部过近或过远，造成骨盆活动受限
 - 3.微收下巴
 - 避免 仰头，导致呼吸不顺畅

- 第二式 雨刷式
 - 目的
 - 灵活髋关节，放松后腰背、促进身体能量流动
 - 要点
 - 1.双脚分开大于骨盆宽，方便双腿在左右活动时有足够的空间
 - 避免：双脚离臀部距离过近，活动受限，或者双脚离臀部距离过远，伸展不到髋关节
 - 2.手掌心向下与肩同高，利于双肩的稳定
 - 3.微收下巴
 - 避免 仰头，导致呼吸不顺畅

- 第三式 单腿翘式
 - 目的
 - 灵活髋关节、膝关节、踝关节，拉伸臀部
 - 要点
 - 1.保持骨盆中正且稳定
 - 避免 脚掌没有踩实，导致支撑腿不稳定，膝盖内扣或外展
 - 2.双肩放松下沉
 - 避免 肩膀紧张，导致呼吸不顺畅
 - 3.微收下巴
 - 避免 仰头，导致呼吸不顺畅

- 第四式 跪姿脊柱屈伸练习
 - 目的
 - 伸展脚背脚腕、大、小腿前侧，增加脊柱的灵活性
 - 要点
 - 1.发力点在尾骶骨，找到尾骶骨发力带动整个脊柱上下运动
 - 2.脚背伸直朝向正后方
 - 避免：脚后跟外八撇出，影响拉伸效果
 - 3.保持下巴微收，面向正前方
 - 避免 脊柱向上延展时仰头、脊柱向下弯曲时低头

- 第五式 婴儿式
 - 目的
 - 1.伸展背部和脊椎，拉伸脚背、脚腕、大腿前侧、臀部和下背部
 - 要点
 - 1.打开腋窝，放松肩膀
 - 避免耸肩 导致呼吸不顺畅(参考调整点)
 - 2.臀部往脚后跟方向靠近，重点伸展下背部
 - 3.双腿打开的幅度大概略宽于肋骨
 - 避免双腿打开过大，导致肋骨没有支撑；或者双腿并拢，腹部挤压，造成呼吸的不顺畅；
 - 如果臀部坐不到脚后跟：
 - 选择一 屈手肘，手掌重叠放在额头的下方
 - 选择二 腹部下方垫抱枕或者枕头
 - 调整点
 - 选择三 额头下垫抱枕

- 第六式 蝴蝶式
 - 目的
 - 灵活髋关节，打开骨盆和腹股沟，拉伸大腿内侧
 - 要点
 - 1.坐骨扎根地面、脊柱直立向上、头顶向上延展
 - 避免含胸驼背
 - 2.双肩放松下沉，肩膀远离耳朵
 - 避免耸肩
 - 3.速度不急不缓
 - 避免双腿弹动速度过快，会导致骨盆不稳定，影响练习的效果
 - 调整点
 - 如果手抓不到双脚，可以抓脚踝

- 第七式 摇篮式
 - 目的
 - 释放髋关节紧张，伸展臀、腿外侧，拉伸大腿内侧
 - 要点
 - 1.根基稳定：坐骨扎根地面、脊柱直立向上、支撑腿勾脚压，这三点提供稳定重心做支撑
 - 避免：根基不稳，导致骨盆后倾、含胸弓背
 - 2.重点拉伸腹股沟的筋膜，腿在外展和内收时，感受髋关节的活动
 - 避免 腿的动作速度过快，导致骨盆不稳定

- 第八式 七支坐法
 - 1.跏趺而坐
 - 可能出现的
 - 盘不上，坐不稳，疼痛，或盘不久，双腿没有形成稳定的三角形。
 - 解决方案
 - 1.建议加辅具支撑臀部或膝盖，让自己能够坐稳，双腿和臀部形成稳定的三角形，呈现出一种自然、稳定、放松的坐姿
 - 2.持续的练习本套课程
 - 3.根据自己的身体情况，选择散盘、单盘或者双盘
 - 2.手结定印
 - 可能出现的
 - 手臂过度紧张，不够松沉，导致呼吸不顺畅。
 - 解决方案
 - 手自然地环放在腹部下方或者搭在膝盖上，呈现出一种松沉的状态
 - 3.脊梁中正
 - 可能出现的
 - 含胸弓背(骨盆后倾导致)、身体前倾、过于挺直(军姿背)，导致呼吸不顺畅
 - 解决方案
 - 保持觉知
 - 找到坐骨扎根、均匀下压，感受地面向上的反作用力可以让脊柱自然保持中正
 - 持续练习本套课程，可以让骨盆及肌肉恢复本来的功能，回到中立位
 - 4.两肩平展
 - 可能出现的
 - 耸肩、扣肩、高低肩
 - 解决方案
 - 肩膀下沉、外展
 - 5.下巴微收、头正颈立
 - 可能出现的
 - 仰头或者过度低头
 - 头前倾、头部歪斜
 - 解决方案
 - 下巴微收，呼吸状态是自然、放松的
 - 观想天花板上有一根绳子，轻轻用头顶，使头微微提起，这样头部自然是正的，同时下巴稍稍内收，但不是刻意低头。
 - 6.双目下垂
 - 可能出现的
 - 闭得太紧或者过于用力
 - 解决方案
 - 微闭双眼，不需要太用力；如果是打开眼睛，目光落在前方1-2米处，但不需要刻意去看什么
 - 如果内心既安静又清醒，也可闭眼，如果太昏沉，则可以把眼睛睁大一点
 - 7.舌抵上腭
 - 可能出现的
 - 舌头没有贴上腭，放的位置不对，用力过大
 - 解决方案
 - 让舌头平贴在上腭，门牙和牙龈连接处，不需要太用力

第一阶段作用：
前三式可以帮助活化骨盆，调整骨盆正位，伸展、灵活髋关节、膝关节、踝关节，拉伸下背部、臀部，释放紧张与压力

第二阶段作用：
第四式至第五式拉伸脚背、脚腕、膝关节及大腿前侧，释放脊柱紧张，增强能量流动

第三阶段作用：
第六至第八式全方位深度活化髋关节，可以更稳定的进入七支坐法。
最终，达到身的安住，心的安定。